

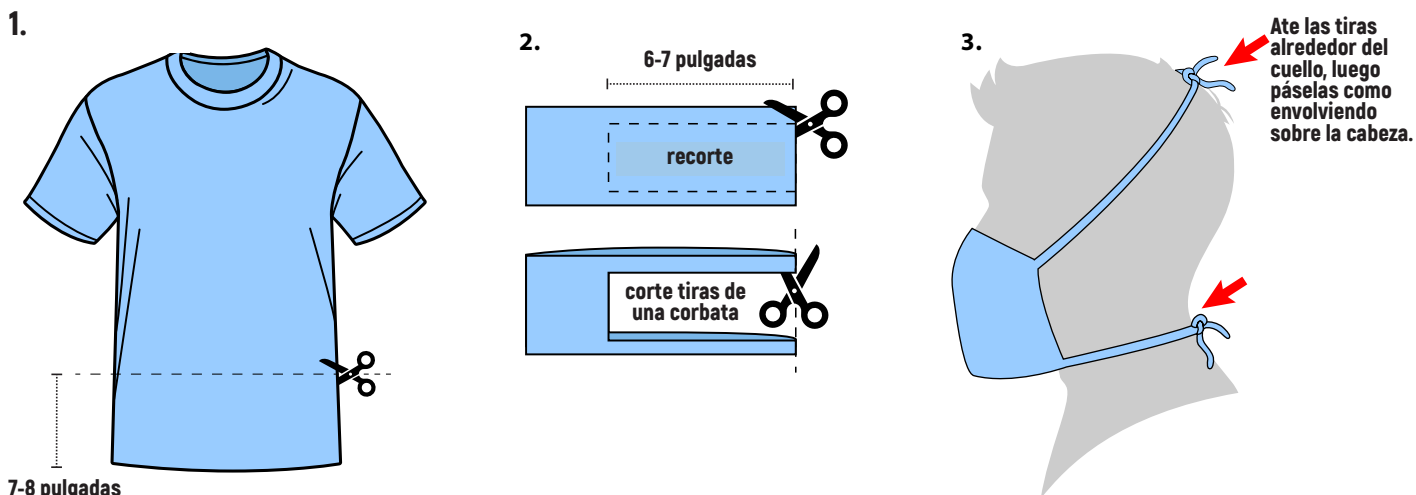
# Instrucciones para hacer una mascarilla usted mismo

## Mascarilla de tela cortada rápidamente a partir de una camiseta (método sin costura)

### Materiales

- Camiseta
- Tijeras

### Tutorial

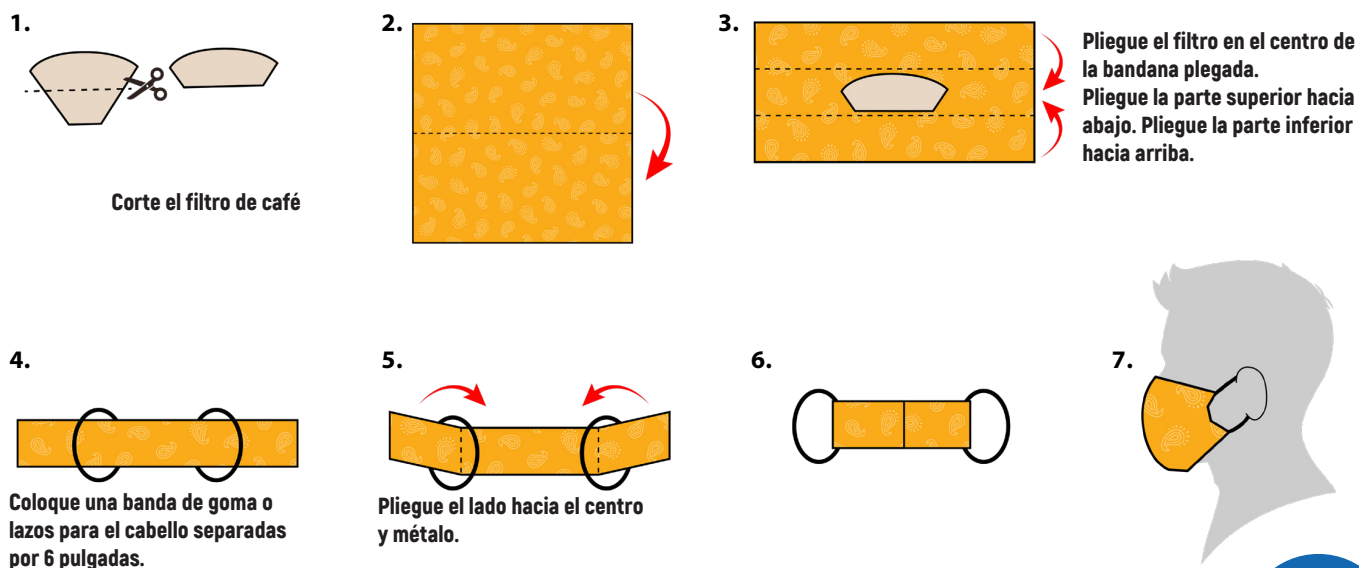


## Mascarilla de tela a partir de una bandana (método sin costura)

### Materiales

- Bandana (o tela de algodón cuadrada de aproximadamente 20" X 20")
- Filtro de café
- Bandas elásticas (o lazos para el cabello)
- Tijeras (si cortará su propio retazo de tela)

### Tutorial





Se limpie las manos con frecuencia



Se quede en casa lo más posible



Practique el distanciamiento social (se mantenga al menos a 6 pies de los demás)

Además, los CDC también recomiendan que todas las personas usen cubiertas de tela para la cara al salir de su casa, ya sea que tengan o no fiebre o síntomas del COVID-19. Esto se debe a la evidencia de que

las personas con COVID-19 pueden propagar la enfermedad, incluso cuando no tienen ningún síntoma. No se deben poner cubiertas de tela para la cara a niños pequeños menores de 2 años, ni a personas con problemas para respirar, o que estén inconscientes o incapacitadas, o que de otra forma no puedan quitársela sin ayuda.



## Consideraciones generales para el uso de cubiertas de tela para la cara

Cuando use una cubierta de tela para la cara asegúrese de lo siguiente:

- Que la nariz y la boca estén cubiertas totalmente.
- Que la cubierta se ajuste bien contra los lados de la cara para que no queden espacios abiertos.
- Que no tenga ningún problema para respirar mientras use la cubierta de tela.
- La cubierta de tela para la cara puede atarse o asegurarse de otra manera para evitar que se deslice.

Lave la cubierta después de cada uso en la máquina lavadora o a mano usando una solución de blanqueador con cloro (*bleach*). Deje que se seque completamente.

